

むし歯原因3要素(イメージ)



●むし歯が多い結城市の子もたち
平成27年度の歯科健康診査の結果、むし歯のない3歳児の割合は69・7%で、茨城県内ワースト3位でした。平成26年度の68・4%県内ワースト6位からさらに順位が下がり、結城市の子もたちはむし歯が多い状況です。

●乳歯も大切
子どものうちからしっかりとむし歯を予防すると、大人になってからも、口の健康を維持できるのです。乳歯のむし歯を予防すると、永久歯がむし歯になりにくくなる

●歯並びが悪くなるのを防ぐ
●歯周病予防につながる
●むし歯予防は「歯磨き」が大切です。

①食べ物
●バランスのとれた食生活や生活リズムを整え、食べる時間を決めることが大切です。砂糖をたくさん使ったお菓子や甘いジュースなど多く摂取するとむし歯にな

●むし歯予防は「歯磨き」が大切です。
乳幼児健康診査の対象時期には、必ず受診するようにしましょう。不明な点などありましたら、健康増進センターへ問合せください。※乳幼児健康診査の対象時期や実施日などの詳細は、平成28年度結城市健康カレンダーの3ページを参照してください。
お子さんが小さな頃から歯みがきの習慣を身につけ、むし歯予防や口の健康づくりに家族ぐるみで取り組みましょう。

健康増進センター
32-7890

子どもの歯の健康について
歯みがき習慣を身に付けましょう

市健康増進センター
32-7890

りやくなりますので、日ごろの食習慣に気をつけましょう。
●2歳をすぎるとの寝る前の母乳や哺乳瓶でのミルクの習慣を控えましょう。
●むし歯菌(細菌)
●食後の歯みがきの習慣をつけましょう。
●子どもの月齢(乳歯)にあった歯みがきをしましょう。
●小学校低学年までは、保護者が仕上げみがきをし、みがけているか確認してあげてください。
●フッ素塗布などを行い、むし歯になりにくい歯にしましょう。
●かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
また、市では、5カ月児健康診査、1歳6カ月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査、親子歯科教室にて、乳児期からむし歯を予防する取り組みをしています。

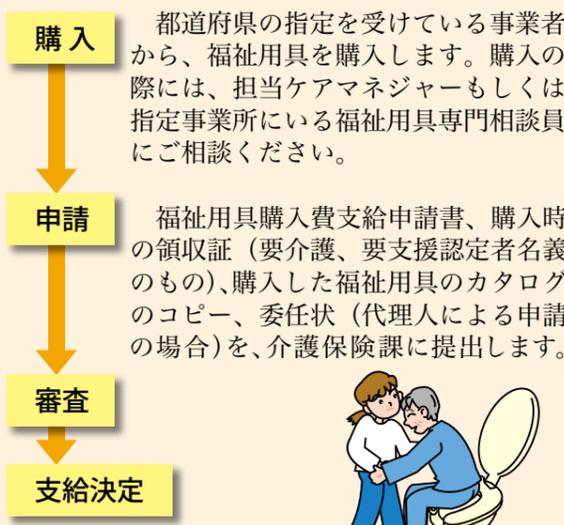
◎シリーズ 介護保険

福祉用具の購入について

要介護および要支援認定者が、特定の福祉用具を都道府県の指定を受けた事業者から購入したとき、要介護区分に関係なく10万円を上限とし、介護保険から購入費の9割が支給される制度です。購入費の1割は自己負担です。(一定以上所得者は2割負担となります。)

- 対象となる福祉用具
- 1 腰掛け便座 (ポータブルトイレ、和式便器の上に置いて腰掛便座に変換する用具など)
 - 2 自動排泄処理装置の交換可能部品
 - 3 入浴補助用具 (浴槽用手すり、シャワーチェアなど)
 - 4 簡易浴槽 (取水、排水に工事をとらなわないもの)
 - 5 移動用リフトのつり具

申請の流れ



指定事業者について
茨城県内の指定事業者について、県のホームページから確認することができます。

市介護保険課 介護保険係 ☎34-0417



けんこう 口 広場 2016 7
骨粗しょう症薬と 難治性顎骨骨髄炎
ビスホスホネート系製剤(以下B P製剤)は骨粗しょう症やがんの骨転移などに非常に有効であるため多くの方々に使用されています。
2004年BP製剤による顎の骨の壊死(無菌的に組織の一部が死んでしまう)のリスクの増加の可能性が報告されました。それ以来わが国では長期服用中の方は歯科治療とくに抜歯などの際に休業し、顎骨壊死のリスクを知ったうえで治療を受けていただいています。
一方、顎の骨が腐ってしまうような怖い薬は飲みたくないという勝手にやめ、骨折や歯科医師も抜くべき歯を抜かないで放置し、重症化する場合があります。顎骨壊死の発症率は1000人に1人といわれますが、

最近100人に1人との報告もあり、重症化するものは細菌感染をとらぬ顎骨骨髄炎でBP製剤服用中の方はできるだけ口腔内を清潔にし、むし歯で根の周りの病巣や歯周病でぐらぐらしている歯は感染源となるので日頃から歯科医院でチェックしてもらいましょう。
また、薬をやめることは骨折のリスクや寝たきりになるリスクが増えることになり、医師と十分相談されることをお勧めします。(結城市歯科医師会提供)

講演会のお知らせ
テレビでおなじみの医師・落語家 立川らく朝さんによるヘルシイ落語講演会を開催します。皆さんぜひ参加ください。
日時 11月23日(水)午後2時
場所 市民文化センターアクロス

意外と多い秋の食中毒

食中毒は梅雨から夏にかけて多いイメージがあるかもしれませんが、意外と秋にも多いため注意が必要です。いくつか予防法を紹介します。

- 1 食べものを菌から守るため、調理器具や食器類はしっかりと洗い清潔な状態を保ちます。(つけない)
- 2 菌は20℃以上の環境で活発になるので、買った食材や作った料理を長時間置くときは冷蔵庫に保管するようにします。(増やさない)
- 3 生で食べると菌が生きのまま腸に届くため、食中毒になりやすいです。加熱することを心掛けます。(やっつける)

また、治療には早期の受診が大切です。下痢や嘔吐がある場合にはすみやかに医療機関を受診して適切な治療を受けましょう。(結城市薬剤師会提供)

市民健康教室 No.435

高齢者の睡眠について

年齢を重ねると、若い頃のように眠れなくなってきました。健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、夜中に何度も目が覚め、朝早く起きてしまうということがあります。これは異常な不眠症ということではなく、歳をとれば誰にでも現れる加齢現象です。高齢者は、成長の必要がなくなるために、深い眠りが減少します。また睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌量が減るために、睡眠が持続しにくくなるといわれています。しかし日常生活の過ごし方を工夫することで、眠りの質を今よりも高めることができます。

日中は、外に出て太陽の光を浴び、活動量を増やして昼と夜のメリハリをつけましょう。体を動かしたり人と会って話をする方が心地よい疲れが得られ、自然と眠れるようになります。ただし、朝の光には体内時計を調整して朝型にする効果があるので、朝の目覚めが早すぎる人は早朝で

は、夕方に散歩の時間をずらした方が良いでしょう。また、昼寝は午後3時までに20分〜30分程度が適切です。あまり長い時間の昼寝は夜の睡眠に影響を及ぼします。就寝前には、お茶やコーヒー、アルコールの摂取は控えましょう。夜は照明を落とすようにすると、メラトニンの分泌量が増えてきて、夜中に目覚めることが少なくなります。また、寝床で長く過ごし過ぎると熟睡感が減ります。眠気がないのに早い時刻から床に入るのは止めましょう。睡眠時間は人それぞれです。日中の眠気で困らなければ十分と考え、こだわりすぎないことも大切です。



相続のこと? 個別相談・完全予約制 無料相談会
「相続が不安」「法律がよくわからない」「手続きを任せたい」「事前に準備しておきたい」
相続の手続きや対策方法など、分かりやすくお伝えします。
H28年10月13日(木)
結城市民文化センターアクロス2階練習室
相続相談あんしんプラザ代表 細見愛子
① 09:15~10:00 希望の時間を選んでお申し込みください。
② 10:15~11:00
③ 11:15~12:00
申込み・問合せ:(株)ベストプランコム ☎0285-28-9076 (平日9:30~19:00) FAX 0285-28-9078 (24時間受付)

オーダーメイドできる 実費補償型医療保険
低金利時代だからこそ 法人向け全損型介護保険
生活に添った、お役に立つ保険をご提案します。詳しくはお問合せを...

DUSKIN merry maids 安心と信頼の高品質サービス
「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから...」
おうちのおそうじ、家事のあれこれは 私たちプロにお任せください。
ダスキンデータム ホームページもご覧下さい! ご相談など何でもお気軽にお電話ください!
結城市大字結城 6096 ☎0120-510-530

介護付有料老人ホーム しもふさの郷 百寿の家
サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム ショートステイ・居宅介護支援事業所 デイサービス・介護タクシー グループホーム
TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155
HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp